**Косова, Бековский район**

**Разработка муниципального родительского собрания**

**«Экзамены без стресса. Как помочь своим детям пройти через это испытание»**

**Целевая группа:** родители обучающихся 9, 11 классов, классные руководители.

**Цель**: повысить компетентность родителей в области оказания психологической поддержки подросткам – обучающимся 9, 11-х классов с учетом возрастания эмоциональной и психологической нагрузки в период подготовки к ЕГЭ.

**Задачи**:

- повысить чуткость родителей к переживаниям подростков-выпускников в стрессогенных ситуациях, в частности в период подготовки к итоговой аттестации;

- дать рекомендации родителям по оказанию психологической поддержки детям в период подготовки к итоговой аттестации;

- проинформировать родителей о возможностях получения видов профессиональной помощи (психологической, медицинской) в трудных ситуациях и ситуациях рисков аутодеструктивного поведения несовершеннолетних.

**Оборудование**: мультимедийный проектор, презентация.

**Слайд 1.**

Здравствуйте, уважаемые родители! Наш сегодняшний разговор с вами пойдет о роли родителей и их практической помощи детям при подготовке к сдаче ОГЭ и ЕГЭ.

На сегодняшней встрече мы рассмотрим факторы, способствующие успешной сдаче экзаменов, рассмотрим причины снижающие успешность, в завершение получим рекомендации, которые помогут понять, как можно лучше подготовиться к экзаменам.

Очень скоро завершатся школьные годы ваших детей. Впереди у них очень важный период – экзамены. Им предстоит сдавать их в форме единого государственного экзамена. Можно сколько угодно рассуждать на эту тему, возмущаться, доказывая превосходство традиционной формы сдачи экзамена, которая существовала до 2004 года, но государственная политика в области образования от этого все равно не изменится, а время и силы будут потрачены. Поэтому направим свои силы на то, как помочь детям справиться с этим непростым испытанием. Я не случайно назвала экзамен испытанием, потому как в дословном переводе с латинского он звучит именно так.

**Слайд 2.**

На сегодняшний день можно выделить три основных фактора, от которых зависит успешная сдача экзаменов:

- это **информационная готовность** (включает в себя информированность о процедуре правилах поведения на экзамене, соблюдение временного регламента, информированность о правилах заполнения бланков, специфика работы с КИМами и т.д.)

- **предметная** **готовность** (знания, полученные на протяжении 9 или 11 лет учебы в школе);

- **психологическая готовность** – это состояние готовности на преодоление трудностей и решение поставленных задач, внутренняя настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, а также умение в стрессовой ситуации сохранить самоконтроль и самообладание для успешного решения поставленных задач.

Исследования показывают, что школьники, которые психологически готовы к сдаче экзамена, чаще сдают его более успешно, нежели те, кто психологически не готов при одинаковом уровне предметной готовности.

**Слайд 3.**

На протяжении 5 лет работы в школах, в период февраль - май, по запросу образовательных организаций Бековского района я провожу с 9 и 11-классниками тренинговые занятия, направленные на психологическую подготовку к сдаче экзаменов, которая включает в себя **развитие навыков саморегуляции и повышение уровня самоконтроля и стрессоустойчивости, снижение уровня тревоги**. На занятиях дети обучаются **техникам мышечной и дыхательной релаксации**. Так как нам всем известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Ребенок не может сосредоточиться на выполнение заданий, теряя драгоценное время. Например, с помощью дыхательной техники по квадрату можно за считанные минуты привести свой организм в порядок, снизив эмоциональное напряжение.

Кроме этого, справиться с тревогой помогает **медитация.** Освоив технику релаксации можно успешно освоить и медитацию. По сути медитация - это сосредоточение на одном объекте. Используем такие упражнения как **«Концентрация на нейтральном предмете», «Ресурсный образ»,** упражнение **«Зернышко спокойствия»,** упражнение **«Место личной силы», э**ффективная **техника «Граудинг» (заземление),** которую часто используют для лечения соматоформных расстройств, иными словами психосоматики. Проще говоря, это **телесное проживание психологических проблем**, которые возникают на фоне длительного стрессового воздействия. Эффективность медитации доказана с точки зрения науки.

В качестве примера, могу привести результаты исследования, в котором приняли участие восемьдесят шесть добровольцев-студентов. До этого момента они никогда не медитировали и не представляли, как это делать. Эксперимент состоял вот в чём: половина его участников, обучившись технике ИМТТ, практиковали её пять дней под двадцать минут каждый раз, а другая половина занималась обычной релаксацией.

После этого члены обеих групп перед экзаменами (а это для большинства студентов – определённый стресс) обследовались на магнитно-резонансном томографе. Результаты оказались следующими: у медитирующих участников улучшилась работа участков мозга, связанных с обучением и эмоциями, и резко снизился уровень кортизола (гормона стресса). Эти люди также сообщили о том, что им стало устойчиво спокойнее. У релаксирующих результаты оказались намного менее впечатляющими.

Эффективная техника – **аутотренинг.** Который позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание, составлены в утвердительной форме, в настоящем времени и с отсутствием частицы НЕ. В качестве примера могу привести формулы, которые вместе с выпускниками составляем на тренингах: ***«Все хорошо в моем мире. Я уверена и спокойна. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточенна».***

Важный блок работы с детьми включает в себя **работа с ресурсами, развитием уверенности в себе.** Также в дискуссиях рассматриваем всевозможные факторы, которые способствуют развитию тревожности и стресса, и ищем способы преодоления.

**Слайд 4.**

Спрашивая у детей, какие ассоциации у них вызывает слово экзамен, большинство отмечают: Экзамены это стресс, сильное волнение, тревога, ужас, неуверенность в себе и своих знаниях, страх провала, сильные нагрузки, самый первый и важный шаг к взрослой жизни, будущая профессия, большая ответственность, разделение на «до» и «после», поддержка близких и наоборот, боязнь не оправдать ожидания родителей и учителей.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Волнение при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. А есть дети, у которых экзаменационный период воспринимается как невыносимо трудный или непреодолимый этап в жизни, в который существенно повышается риск совершения суицида.

Поэтому в этот период они особенно нуждаются в родительской поддержке и помощи.

Не секрет, что успешность сдачи экзаменов также во многом зависит от настроя и вашего отношения, уважаемые родители. И наша с вами **задача сохранить психологическое и физическое здоровье** наших детей.

**Слайд 5.**

Очень важно оказать помощь ребенку в организации **режима дня и учебной нагрузки**, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми правилами. Для этого родители могут оказать помощь в  распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Важно, чтобы ребенок имел возможность после интенсивной подготовки отдохнуть, сменить деятельность. Это могут быть непродолжительные прогулки на свежем воздухе, общение с одним-двумя друзьями. Важно исключить слишком шумный или активный отдых, так как он становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Также не стоит совсем ребенка освобождать от привычных для него ежедневных дел по дому. Иногда дети начинают манипулировать своей учебой, чтобы избежать помощи по дому. Говоря: «Я и так много занимаюсь, а меня еще заставляют мыть посуду». Физически легкая непродолжительное время работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть.

Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы **ребенок высыпался**. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы очень невелика.

Особое значение в этот период имеет наш собственный **эмоциональный настрой**. Безусловно, для нас самих период выпускных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что выпускные экзамены они воспринимают  как нечто фатальное, непоправимое, а если еще и родители дома говорят, вот если не сдашь, пойдешь в дворники и прочее.

**Во время экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы**. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно верить в ребенка и говорить ему об этом. Однако при этом надо дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не таким, каким хотелось бы (особенно это относиться к очень ответственным детям, которые стараются соответствовать ожиданиям взрослых). Иногда может показаться, что подобный настрой может детей расхолаживать. Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, то наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности. Все  силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

Экзамены — ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

**Психологическая поддержка** – один из важнейших факторов, определяющих успешность вашего ребенка в сдаче экзамена. И именно в этот период она **им просто необходима**. **Поддерживать ребенка - значит верить в него.** И очень **важно показать своим** **поведением, что  они не одни, а рядом есть самые близкие люди, к которым можно обратиться за помощью**. ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, которое им предстоит пройти. Какой бы не был исход экзаменов  вы должны показать, что вы будете вместе решать  проблемы по мере их поступления.

Также родителям очень важно научить детей справляться с различными задачами, создав у него установку: ***«Ты сможешь это сделать».***

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: ***«Зная тебя, я уверена, что ты все сделаешь хорошо».******«Ты знаешь это очень хорошо, ты обязательно со всем******справишься».*** Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Проще всего это можно сделать, спросив у ребенка: *«****Чем я могу тебе помочь?».***

Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка. Старайтесь избегать упоминание о прошлых неудачах, ошибках, помогите ребенку поверить в свои силы и способности и настроиться на успех. **Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.**

**Слайд 6.**

Но существуют ложные способы поддержки, так называемые **«ловушки поддержки».** Такие как гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками.

**Слайд 7.**

Для того, чтобы ребенок чувствовал поддержку родителей, необходимо:

* опираться на сильные стороны ребенка;
* избегать подчеркивания промахов ребенка;
* проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
* создать дома обстановку дружелюбия и уважения;
* настраивать на позитивный результат
* научить организованности
* не связывать ЕГЭ с единственным фактором, имеющим значение для будущего ребенка.

**Таким образом, поощрение, поддержка, реальная помощь и** **спокойствие взрослых могут** помочь выпускнику успешно справиться с собственным волнением.

**Слайд 8.**

**Помимо поддержки вы можете также оказать детям методическую и психофизиологическую помощь:**

* Обсудите с ребёнком, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки. Помогите распределить темы подготовки по дням.
* Заранее во время тренировки по заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и умении его распределять.
* Занятия при подготовке к экзаменам стоит начинать не с самого трудного, а с того, что хорошо знакомо, дает положительные эмоции и создает позитивный настрой.
* Разбирая задание, полезно писать заметки, выделять главное, определять связи, результаты, делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.
* «Перескакивать» при подготовке с математики на историю нецелесообразно, уйдет много времени на включение в специфику предмета. Лучше работать «с погружением»: сегодня – одно, завтра – другое.
* Поднимает настроение и дает удовлетворение подведение итогов («это выучил, это разобрал, это знаю…»).

**Слайд 9.**

**Психофизиологическую помощь:**

* Наблюдайте за самочувствием ребенка. При первых признаках переутомления целесообразно сделать перерыв, сменить деятельность, отвлечься.
* Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок, не стоит позволять ребенку заниматься по ночам. Особенно накануне экзамена. Помните! Последние 12 часов перед экзаменов должны уйти на подготовку организма. Все, что у него «заложено в голове» уже никуда не денется.
* Если у ребенка нет возможности заниматься в своей комнате, по причине ее отсутствия, то организуйте тихое пространство в доме. Бесполезной будет попытка ребенка сосредоточиться на материале в комнате, в которой работает телевизор или музыкальный центр.
* Если подросток хочет работать под музыку, то договоритесь, чтобы эта музыка была без слов и звучала в фоновом режиме.

**Слайд 10.**

**Питание.**

* Питание должно быть регулярным, не менее 5 раз в день, но есть перед сном не рекомендуется.
* Чтобы улучшить интеллектуальную деятельность, включите в рацион свежие овощи, фрукты, ягоды, лимоны и апельсины, орехи, рыбу.
* Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), полезны соки, компоты.

**Слайд 11.**

**Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**

* В начале экзамена внимательно прочитать инструкцию, которая предшествует каждой части КИМ. В инструкции четко прописаны правила заполнения бланка с ответами;
* пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
* внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
* если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
* если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант ответа.

Внушайте своему сыну или дочери мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Особенно тревожных детей подбадривайте, вселяйте в них уверенность в успешной сдаче экзаменов.

**Практическое упражнение с применением техники визуализация**

Вашему вниманию я предлагаю выполнить простое упражнение. Закройте глаза, ваше дыхание ровное, спокойное. Рисуйте своим воображением то, что я буду говорить, и фиксируйте внимание на своих ощущениях. Итак, вы видите перед собой лимон… самый обыкновенный. Его шкурка желтого цвета и на ощупь немного ребристая. Вдохните и почувствуйте приятный свежий запах лимона. Разрезав лимон на части*,* мы видим выступающие капельки сока. На вкус они кислые и бодрящие… Представили? Открываем глаза. Какие ощущения у вас возникли? Предположу, что у большинства из нас сейчас полный рот слюны. И вот ведь что интересно: с вами произошел физический процесс (слюноотделение), ваш организм дал реакцию на лимон. Но разве вы его действительно ели? Нет. А что вы сделали? Вы представили. **Это техника визуализации**, которая помогает человеку представить то, чего он хочет. В нашем случае в период подготовки к экзаменам она дает возможность прожить ситуацию успеха, почувствовать себя сильнее. Вы запустили мыслительный процесс, который нарисовал вам правдоподобную картинку. Всего лишь картинка, образ. Но ваше физическое незамедлительно среагировало. **Выходит, что вы только что управляли своим телом лишь силой мысли. Силой образов.** **Но не менее важно здесь то, что вы поверили этому** **образу.** У вас не было сомнения, что лимон кислый, а у организма не было сомнения в том, чтобы отреагировать. **Мысли материальны только тогда, когда есть вера**. Верьте в то, что ваши дети справятся с предстоящими экзаменами, и вселите в них свою веру и поддержку, которая им очень необходима.

**Пожалуйста, помните, если родители, самые близкие люди, поддерживают своего сына или дочь на всем протяжении подготовки к ЕГЭ и в период самих экзаменов, сопереживают ему и готовы разделить с ним как успех, так и неудачу, то предэкзаменационная ситуация, и даже неуспех на экзамене никогда не станут для выпускника кризисным.**

**Слайд 12.**

Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если вы замечаете первые тревожные звоночки в поведении и эмоциональном состоянии своего ребенка обращайтесь за помощью к специалистам, которые помогут найти выход из сложной ситуации.

**Слайд 13.**

За консультацией и дальнейшим психологическим сопровождением вы можете обратиться в Базовый психолого-педагогический кабинет в Бековском районе ППМС центра Пензенской области, расположенный по адресу: р.п. Беково, ул. Первомайская 46 Б (здание Управления образования), контактный номер телефона 8(8412) 2-16-60.

Онлайн-консультацию педагога-психолога, клинического психолога, психотерапевта, врача-психиатра можно получить на портале penzadoctor.ru. Консультация бесплатно, при вашем желании – анонимна.

Для оказания экстренной психологической помощи работает круглосуточный телефон: 8(8412) 545-777.

Для осуществления приема к детскому и подростковому психиатру можно записаться в антикризисный центр, расположенный на базе ГБУЗ «Областная психиатрическая больница им. К.Р. Евграфова». Телефоны для записи 8(8412) 45-83-77. 8(8412)36-77-88 или 8(8412)36-77-89. Детский психиатр ведет прием детей и подростков до 15 лет, подростковый психиатр принимает несовершеннолетних с 15-18 лет.

**Слайд 14.**

И в завершение хочется отметить, что экзамены это лишь один из многих этапов в жизни, где детям предстоит продемонстрировать свои знания, силы и умения справляться с поставленными задачами. Главное, чтобы они понимали, что рядом есть близкие, которые в них верят и помогают преодолевать временные трудности. Верьте в то, что ваши дети справятся с предстоящими экзаменами, и вселите в них свою веру и поддержку, которая им очень необходима.